

老健常食献立表

	9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)	9月30日(土)	10月1日(日)
専月	味噌汁 炒り豆腐 おムネ ふりかけ 軟飯 エネルギー 423 Kcal タンパク質 16.7 g	味噌汁 おふくろ煮 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 エネルギー 419 Kcal タンパク質 13.2 g	味噌汁 インゲンのピリ辛がらめ 卵とじ ふりかけ 軟飯 エネルギー 396 Kcal タンパク質 15.6 g	味噌汁 南瓜の鶏肉あんかけ いろとり ふりかけ 軟飯 エネルギー 388 Kcal タンパク質 12.1 g	味噌汁 ひじき炒り煮 惣菜野菜豆 ふりかけ 軟飯 エネルギー 426 Kcal タンパク質 14.4 g	味噌汁 田舎煮 辛子和え 納豆 軟飯 エネルギー 388 Kcal タンパク質 15.5 g	味噌汁 卵とじ よごし ふりかけ 軟飯 エネルギー 353 Kcal タンパク質 12.7 g
昼	鮭の粕漬け焼き 冷奴 アスパラのピリ辛炒 フルーツ 牛乳 軟飯 カスタープリン エネルギー 815 Kcal タンパク質 34.4 g	中華風五目卵とじ はるさめサラダ 煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 いちじくのムース エネルギー 719 Kcal タンパク質 28.0 g	味噌じゃが 煮物 煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 ミルクコーヒーゼリー エネルギー 726 Kcal タンパク質 27.1 g	とろろ山菜そば 里芋とベコンのケラタン 杏仁豆腐 牛乳 サラダ巻き さつま芋のムース エネルギー 783 Kcal タンパク質 26.4 g	ビーフンのスープ煮 山羊の酢物 子いかの煮付け フルーツ 牛乳 軟飯 蒸し南瓜入り羊羹 エネルギー 723 Kcal タンパク質 23.4 g	千草焼き 和風シーフードチャウダー さつま芋の和洋煮 フルーツ 牛乳 軟飯 シフォンケーキ エネルギー 892 Kcal タンパク質 34.0 g	牛肉の柳川風煮 冷奴 長芋の甘酢和え フルーツポンチ 牛乳 軟飯 豆乳抹茶プリン エネルギー 836 Kcal タンパク質 28.9 g
夕	ミートローフ よごし 蟹錦 軟飯 エネルギー 515 Kcal タンパク質 22.1 g	煮物 白身魚のすり身蒸し 酢物 軟飯 エネルギー 586 Kcal タンパク質 26.7 g	天婦羅 大根おろし 豆腐と蟹のトマトスープ煮 軟飯 エネルギー 558 Kcal タンパク質 18.9 g	鯖の味噌漬焼 鶏挽きの信田巻き煮 辛子和え 軟飯 エネルギー 580 Kcal タンパク質 23.6 g	煮魚 海老の青ジソ和え 変わり玉子焼き 軟飯 エネルギー 528 Kcal タンパク質 30.1 g	秋野菜のマヨネーズ炒め 大根と人参の炒め蒸し お浸し 軟飯 エネルギー 512 Kcal タンパク質 24.9 g	照り焼き すずき さっぱりとろみおでん 軟飯 エネルギー 563 Kcal タンパク質 17.9 g
言十	エネルギー 1,753 Kcal タンパク質 73.2 g	エネルギー 1,724 Kcal タンパク質 67.9 g	エネルギー 1,680 Kcal タンパク質 61.6 g	エネルギー 1,751 Kcal タンパク質 62.1 g	エネルギー 1,677 Kcal タンパク質 67.9 g	エネルギー 1,792 Kcal タンパク質 74.4 g	エネルギー 1,752 Kcal タンパク質 59.5 g